



周鳳珍 註冊中醫師
 香港大學中醫學碩士(針灸學)
 香港大學專業進修學院
 中醫學深造證書(腫瘤學)
 香港浸會大學中醫藥學院
 皮膚專科進修證書



中醫論痛症系列之腰痛

腰痛是指腰部一或兩側疼痛為主的疾患。腰和脊柱相連，故腰痛常與脊痛並見，痛感更可達至腿部。腰部組織外內包括皮膚、皮下組織、肌肉、韌帶、腰椎、椎管、臀部、脊髓等，任何一部分發生病變都可引起腰痛。

撰文：註冊中醫師周鳳珍

中醫認為腰痛成因分外因與內因—外因為感受風寒濕熱等邪氣或外傷，瘀血阻遏以致氣血受阻，不通則痛；內因為年老、久病、腎虛，引致精血虧損，筋骨失養，不榮則痛(營養不足

而生病)。《素問·脈要精微論》指出「腰為腎之府，轉搖不能，腎將憊矣。」故腰痛與腎有最密切關係。

至於腰痛診斷，須與其他疾病引起的腰痛作出鑑別，例如：子宮後傾的婦女在來經會出現腰痛；腎結石和盆腔疾患也可出現腰痛。中醫治療腰痛首重辨證，要分清虛實，實證有風寒濕型、濕熱型、瘀血阻絡型，虛證有腎虛型。治療除用中藥外，最好配合針灸、推拿、按摩的綜合治療法，就會相得益彰。

腰痛常見的中醫證型

證 型	症 狀	治療原則
風寒濕型	腰痛時輕時重，風重則疼痛為游走性，得暖則舒，遇寒冷或陰雨天加重。	祛風散寒除濕，溫通經絡。
濕熱型	腰痛處有熱感，熱天或雨天加重，活動後可減輕，小便短赤，女性患者多兼黃白帶下增多。	清熱利濕，舒筋通絡。
瘀血阻絡型	腰痛如刺，痛有定處，日輕夜重，痛處拒按，部分患者有外傷史。	活血化瘀，通絡止痛。
腎虛型	腰痛以痠軟為主，喜揉按，腿膝無力，遇勞更甚，臥則減輕，常反覆發作；偏陽虛者见面色蒼白，手足不溫；偏陰虛者見心煩失眠，口燥咽乾，手足心熱。	補腎益精。

【湯水調理】

杜仲參棗豬腰湯 (1人量)

材料：杜仲30克、黨參15克、路路通10克、杞子10克(後下)、豬腰1個。

製法：將豬腰洗淨切開，除去筋膜及汙水，加清水8~9碗煲2小時後，放入杞子再煲15分鐘，調味即可飲用。

功效：杜仲性溫味甘，能補肝腎，強筋骨，安胎；黨參性平味甘，能補中益氣，健脾益肺；路路通性平味辛，能行氣止痛，活血通絡，利水消腫；杞子性平味甘，能補腎益精，養肝明目；豬腰性平味鹹，能補腎壯腰，補虛勞。本湯具補腎健脾，強壯筋骨的功效，適合腎虛腰痛之人士服用。



【穴位按摩保健】

要遠離腰痛，首先要盡少坐臥濕地，濕身後盡快更衣，避免過度勞累，勿勉強攜重物，平時應進行適當的腰部鍛煉。以下介紹一些穴位，大家跟着每天按摩，能有效預防腰痛：

腎俞穴 (足太陽膀胱經)



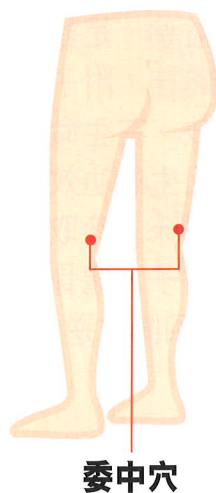
定位：在腰部，第二腰椎棘突下，旁開寸半。

方法：叉腰，以拇指指腹按壓腎俞穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：補腎益氣，通陽利水。

主治：腰痛、月經不調、帶下、不孕、水腫、尿頻、耳鳴、耳聾、尿失禁。

委中穴 (足太陽膀胱經)



定位：在膕窩橫紋中點。

方法：以中指指腹按壓委中穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：理血瀉熱，舒筋活絡。

主治：腰痛、下肢痠痺、坐骨神經痛、腹痛、吐瀉、小便不利、遺尿、中風後遺症。 ㊟